

NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
美国国家地理

Boulder  
Publishing  
大石精品图书

# 国家地理终极 徒步旅行装备指南

【美】安德鲁·斯库尔卡 著 陈伯彦 译

出发前  
一定要了解的  
工具与技巧

中国工信出版集团

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
http://www.phei.com.cn

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
美国国家地理

 Boulder  
Publishing  
大石精品图书

# 国家地理终极 徒步旅行装备指南

出发前一定要了解的工具与技巧

【美】安德鲁·斯库尔卡 著 陈伯彦 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: The ultimate hiker's gear guide

Author: Andrew Skurka

Copyright © 2012 National Geographic Society. Text

copyright © 2012 Andrew Skurka.

Copyright Simplified Chinese edition © 2015 National Geographic Society. Text copyright Simplified Chinese edition © 2015 Andrew Skurka.

All rights reserved. Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission from the publisher is prohibited.

本作品中文简体版权由美国国家地理学会授权北京大石创意文化传播有限公司所有。由电子工业出版社出版发行。

未经许可，不得翻印。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-8193



美国国家地理学会是世界上最大的非营利科学与教育组织之一。学会成立于1888年，以“增进与普及地理知识”为宗旨，致力于启发人们对地球的关注。

美国国家地理学会通过杂志、电视节目、影片、音乐、电台、图书、DVD、地图、展览、活动、学校出版计划、交互式媒体与商品来呈现世界。美国国家地理学会的会刊《国家地理》杂志，以英文及其他33种语言发行，每月有3,800万读者阅读。美国国家地理频道在166个国家以34种语言播放，有3.2亿个家庭收看。美国国家地理学会资助超过10,000项科学研究、环境保护与探索计划，并支持一项扫除“地理文盲”的教育计划。

## 图书在版编目(CIP)数据

国家地理终极徒步旅行装备指南 / (美) 斯库尔卡(Skurka, A.) 著; 陈伯彦译. - 北京: 电子工业出版社, 2015.5

书名原文: The ultimate hiker's gear guide

ISBN 978-7-121-25645-5

I. ①国… II. ①斯… ②陈… III. ①步行-旅游指南 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044849号

总策划: 李永适 张婷婷

策划编辑: 赵胜男

责任编辑: 郝志恒

特约编辑: 张燕杰 崔保成

美术编辑: 董凤云

责任印制: 宁波

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 787×1092 1/16

印张: 14

字数: 268千字

版次: 2015年5月第1版

印次: 2015年5月第1次印刷

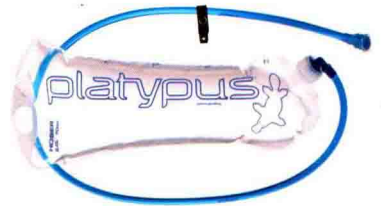
定价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

# 国家地理终极 徒步旅行装备指南



# 目录

前言	6
----	---

<b>1</b> 徒步旅行的目标、时间与地点	
你是徒步旅行者还是露营者	10
为何我是“终极徒步旅行者”	16
行前须知	20

<b>2</b> 装备与技术	
衣着系统	30
鞋类	64
睡袋与睡垫	80
遮蔽物	90
地图与导航	112
登山杖	122
食物	128
炊煮系统	136
饮水	150
必备小物件	162
打包	176

<b>3</b> 装备搭配范例	
美国东部森林	194
美国西部山区	198
美国西南部沙漠充气艇之旅	202
美国北部冬季	206
美国费蒙特童军牧场	210
名词解释与路线表	216
图片出处	218
鸣谢	219
关键词检索	220

# 国家地理终极 徒步旅行装备指南





 NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
美国国家地理

 Boulder  
Publishing  
大石精品图书

# 国家地理终极 徒步旅行装备指南

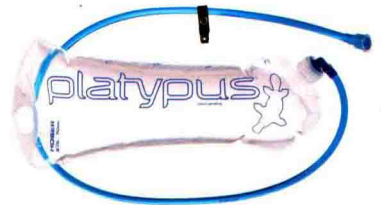
出发前一定要了解的工具与技巧

【美】安德鲁·斯库尔卡 著 陈伯彦 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



# 目录

前言..... 6

## 1 徒步旅行的目标、时间与地点

你是徒步旅行者还是露营者..... 10  
为何我是“终极徒步旅行者”..... 16  
行前须知..... 20

## 2 装备与技术

衣着系统..... 30  
鞋类..... 64  
睡袋与睡垫..... 80  
遮蔽物..... 90  
地图与导航..... 112  
登山杖..... 122  
食物..... 128  
炊煮系统..... 136  
饮水..... 150  
必备小物件..... 162  
打包..... 176

## 3 装备搭配范例

美国东部森林..... 194  
美国西部山区..... 198  
美国西南部沙漠充气艇之旅..... 202  
美国北部冬季..... 206  
美国费蒙特童军牧场..... 210  
名词解释与路线表..... 216  
图片出处..... 218  
鸣谢..... 219  
关键词检索..... 220

# 前言

我最为成功的徒步旅行经验，就是对以下这三个问题有了客观、精准且正确的答案：（一）目标是什么？（二）可能会遭遇哪些环境与路线上的状况，包括气温变化、降雨、可利用水源等？（三）哪些装备、补给品和技巧最有助于我达成目标，并且能让我在遇到上述状况时保持安全和舒适？

以上三点勾画出了本书的主要结构。前两个问题会在第一章中讨论，而最后一个问题会在第二章里详细论述。第三章的装备搭配范例则是针对不同行程列举了不同的装备组合，可作为行程规划的参考。

我写这本书，是从一个无怨无悔的终极徒步旅行者的角度出发的。我对这类人的定义，就是纯粹热爱行走的背包客。为了将旅程的舒适度提升到最高，我们保持行囊的轻便；我们从天明到黄昏都高效行进；我们将这种活动形式固有的身体与心理上的挑战视为野外经验的一部分。终极露营者与我们完全不同，他们只走很短的距离，以便进行其他活动，例如钓鱼、写作或赏鸟等。这两者没有优劣之分，纯粹是个人喜好使然，但由于形式南辕北辙，我们需要的装备、补给品和技能也就大相径庭了。

本书的目标读者是那些至少偶尔会

想像个终极徒步旅行者一样行动的人。你不必将这种方法运用在将来的每一趟行程中，也不必仿效我的极端做法，但你必须更加享受背包旅行中“徒步”的这个部分。本书对新手和有一定经验的普通徒步旅行者最有帮助，他们常被视为迫不得已的露营者。这些背包客缺乏轻装上阵、有效徒步旅行的知识和技能，使得徒步旅行活动事倍功半。为了逃避这些麻烦，他们宁愿选择露营。

我特意避免用“轻量级徒步旅行手册”来描述这本书。虽然重量是终极徒步旅行者的重要考虑因素之一，但我们也必须考虑到舒适度、安全性、耐用度、效率以及装备的最佳使用方法。此外，盲目地减轻重量也有可能导致“盲目轻量”，结果适得其反。

我希望本书能成为徒步旅行爱好者的入门手册，承接柯林·弗莱彻的《全方位

徒步旅行者》(The Complete Walker)，成为它在当今时代的续笔之作。我撰写这份手稿的时候，书桌的一角就放着那本1968年出版的经典作品，让它为我提供灵感。我希望本书可以取信于人，并提供有益信息，偶尔还能被当成单纯的好书来阅读。虽然我的推荐都是基于我个人丰富的徒步旅行经验，但这并不代表我就是背包导师——请记住，评估本书中信息的可行性与效用时，一定要根据你的能力、经验以及你对舒适度的要求来进行自我判断。我也坦率承认，运用不同的工具和技巧也

能达到相似的效果。

尽管冒着不久就会过时的风险，我还是认为将特定的产品品牌、产品价格与重量信息纳入本书是很重要的。很多时候，我会推荐使用一些非传统的装备——比如无架式背包、防水布、防水布帐篷以及酒精炉等。这些东西不由传统户外用品公司制造，也不在传统的户外用品店出售。不过，我把重点放在装备的种类而非特定产品上，希望即使在产品停产、从商品目录及货架上消失之后，本书中的信息依然具有参考价值。



我写这本书的目的是希望对徒步旅行有兴趣的读者能从徒步旅行中得到更多的乐趣。

1

# 徒步旅行的



# 目标、时间与地点



10  
你是徒步旅行者  
还是露营者



16  
为何我是“终极  
徒步旅行者”



20  
行前须知

在每趟徒步旅行中，我都要备齐衣服、鞋、帐篷、睡袋、睡垫、食物、饮用水，以及其他物品。但实际上选择要带长袖衣服还是短袖衣服，要带屋顶式帐篷还是金字塔形帐篷，要带2个1升容量的水瓶还是3个2.4升的水瓶，都取决于两项至关重要的考虑：（一）我的旅行目标，也就是“我为何要进行这趟旅行”；（二）环境与路线状况，即“何时出发”和“前往何地”。

如果忽略这些要素，就很难做好万全准备。我可能会在以徒步旅行为主的行程中带太多东西，或是在以露营为主的行程中携带太少东西。我可能会漏掉能让我感到更安全、更舒适或更开心的东西，或是带上一些没有必要的累赘。

在这章里，我提出了不同的徒步旅行目标，并示范如何判断环境与路线状况，这些都会影响装备的选择。

◀ 美国加州安萨玻里哥沙漠州立公园（Anza-Borrego Desert State Park）的荒芜之地。

# 你是徒步旅行者 还是露营者

我终于意识到，这些东西不可能全部塞进背包里。我静下心来，重新审视被塞爆的背包，以及塑料袋里那些还没被挤进去的物品。幸好那时还是星期二的清晨5点半，天还没亮。在其他人抵达佐治亚州阿米卡罗拉瀑布州立公园（Amicalola Falls State Park）的游客中心、发现我这副新手上路的蠢样之前，我应该还有点时间补救一番。

我取出并丢掉了1管多余的牙膏、几节备用电池、1盏小型夜灯、1盒蓝莓果酱馅饼，以及第4双袜子。有些东西则因为可能有用而被留了下来。“虽然不确定，但还是有可能会用到。”我是这么想的。

经过这番去芜存菁，我的背包从沉重的24千克减到了沉重的22千克。我把塑料袋里剩下的东西也塞了进去——包括塑料袋，因为搞不好会用得上——然后背起背包，朝斯普林格山（Springer Mountain）山顶迈进。我打算从那里出发，开始一趟为期3个月、长达3,500千米的旅程，沿着阿巴拉契亚步道（Appalachian Trail）到达其位于缅因州的北终点。

在2002年5月3日的日记开头，我问

自己：“我是不是把这趟旅程想得太容易了？”我曾记录自己“全身挂彩”的情形：胯部擦伤、腿酸、脚痛。我花了7个小时才走了24千米，却已经筋疲力尽。这个距离重挫了我的锐气，而我还是杜克大学第一区的校越野田径队队员，往年暑假都以每7分钟1.6千米的速度在一周内走完130千米。至于晚餐，我只吃了几把什锦干果，因为“煮晚餐实在太累人”，尽管我原本的计划是吃拉面，只要煮两杯热水，倒入有味精的调味包就能搞定。

接下来的一周里，我的痛苦跟磨难有增无减。虽然并未写下这些字眼，但我的很多篇晚间日志都可以总结成“我要妈妈”。到了第7天，我写得更加直白：“真差劲。”



## 徒步旅行者、露营者，还是迫不得已的露营者

第8天，我在佐治亚州海亚瓦夕的假日快捷酒店大厅里打电话给我父母，告诉他们我必须做出一个抉择。我向他们解释，背包旅行涵盖了两种截然不同的活动：徒步旅行和露营。走极端路线的背包客也有两种：终极徒步旅行者和终极露营者。他们在6个方面风格迥异：

- > 主要的旅行目标。
- > 对可能遇到的环境或路线状况所具备的知识。
- > 背包重量。
- > 技术层次。

- > 每日行程。
- > 偏好的趣味类型。（第一种是，做起来有趣，稍后讲起来也有趣；第二种是，做起来无趣，但稍后讲起来有趣；第三种是，做和讲都无趣。）

### 终极徒步旅行者

对终极徒步旅行者可以这么形容：

他们的主要目标是一步接着一步行——他们就是热爱走路。

无论是通过以往的经验还是行前调查，他们对旅途上可能遭遇的环境和路线状况都非常了解。因此他们有办法只带必需物品，而不是带上一堆东西以防万一。



我在沿着阿拉斯加的失落海岸进行一趟长达800千米的徒步旅行时，碰到一个巨大的西加云杉树干。